

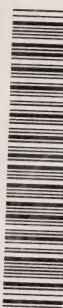
Can. National health & welfare Publications

CAI

FA

-Z105

V/F



3 1761 11554667 3



# CANADA Fitness Award

## HOME TRAINING



Health  
and Welfare  
Canada

Santé et  
Bien-être social  
Canada

I address this message to you,

## **The Young People of Canada**

There has been much talk about the "condition" of Canadian youth. Some feel that you are below acceptable physical fitness levels. The CANADA FITNESS AWARD provides you with an opportunity to prove them wrong.

With the Canada Fitness Award, everyone from the age of 7 to 17 can test himself against other young people of the same age, and perhaps more important, against his own performance.

The six test items are simple to perform and can easily be practised at home as a training method. Crests are provided as rewards for reaching certain levels of performance in these tests. These awards may be earned by taking the test at a participating school or youth agency.

Practising for, and obtaining a Canada Fitness Award crest is an achievement of which you can be proud, but the true reward is the sense of personal fulfillment when you know you are in tip-top condition.

**John Munro**  
**Minister**  
**Health and Welfare Canada**



# CRESTS WILL BE AWARDED ON THE BASIS OF THE LEVEL OF ACHIEVEMENT

## AWARD OF EXCELLENCE

Level 3 or higher in  
every test item

## GOLD

Level 3 or higher in  
four test items

## SILVER

Level 2 or higher in  
four test items

## BRONZE

Level 1 or higher in  
four test items



## 1 50 Yard Run

Start from a crouch or standing position. Measure the time it takes you to run 50 yards.



## 2 Speed Sit-Ups

Lie on your back, fingers interlaced behind your head. Bend your knees. Your partner holds your legs as shown. Sit-up to touch both elbows to your knees. Count the number of sit-ups you do in 60 seconds.



## 3 Flexed Arm Hang

Grip a bar with palms toward your face. Get into the position where your eyes are at the level of the bar. Bend your knees if necessary. Hang from this position for as long as possible. Timing stops when your head drops below the level of the bar.





## 4 Shuttle Run

Measure off a course 30 feet long, with a line or marker at each end. Place two small objects behind the far line and return to the starting line. Assume the front lying position. On the "go" signal, run to the far line and pick up one object. Return it to the starting line and place it behind this line. Return for the second object and run back across the starting line.



## 5 Standing Long Jump

Stand with your toes just behind the take-off line. Jump forward as far as possible. Measure the distance from the take-off line to the spot where your heels land.



## 6 300 Yard Run

Start from a crouch or standing position. Measure the time it takes to run 300 yards.



## Let's talk about it...

Regular and intensive physical activity is the only way to reach and keep a high level of physical fitness.

The test items included in the Canada Fitness Award, give you an opportunity to do this.

Select a goal for each test item (on your own or with the help of an instructor.) Enter these in your "Personal Progress Chart". Test yourself as often as possible, recording your best scores on the chart. When you have reached your first goal, it's time to select a new one.

You'll find it easier to practice for your final testing day if you get help. Ask someone in your family to be your partner in these tests. Ask a friend. Compare your results with his and you will find yourself truly enjoying your "work".

Another way of improving physical fitness is to simply take part in activities you enjoy: playing on a team, scrimmaging with your friends or taking part in some activity by yourself. Join your family in such activities as hiking, swimming, cycling and camping.

When you do the things you enjoy with other people, everyone will benefit.

# Some Training Activities

## 1 Fifty Yard Run

- play games involving sudden starts and stops i.e. Crows and Cranes, running relays, tag, soccer, and basketball
- Practice sprints
- Spring for height and distance

## 2 Speed Sit Ups

- hanging from bar or branch lift knees i.e. "Skin the Cat"
- practice sit ups with weight behind neck or lying with legs higher than head
- gymnastics

## 3 Flexed Arm Hang

- games and relays involving climbing, ropes, bars, jungle gyms, trees
- squeeze rubber ball, alternating hands
- row or paddle, shovel snow

## 4 Shuttle Run

- play games involving change of direction i.e. dodgeball, slalom run, relays, running bases
- games such as "Steal the Bacon", badminton, handball
- practice running for baseball and cricket

## 5 Standing Long Jump

- play jumping games i.e. skipping, volleyball, high jump, basketball
- spring from one foot for distance and height
- step up and down on a bench, run up stairs

## 6 300 Yard Run

- play games involving non-stop movement i.e. soccer, hockey, "Hares and Hounds"
- canoeing, rowing, cross country, skiing, hiking
- jogging competitions or marathons



# Your Personal Progress Chart

TESTS	50 Yard Run	Speed Sit-Ups	Flexed Arm Hang	Shuttle Run	Standing Long jump	300 Yard Run
GOAL						
September						
October						
November						
December						
January						
February						
March						
April						
May						
June						
July						
August						





## Comment s'entraîner:

### 1 Course de 50 verges

- participer à des jeux demandant des arrêts et départs brusques i.e. les courses à relais, le soccer et le ballon-panier
- pratiquer les courses de fond
- sauter en longueur et en hauteur

### 2 Redressements assis

- d'une position suspendue, lever les genoux
- pratiquer les redressements avec un poids derrière le cou ou étendu sur le dos les jambes plus hautes que la tête

### 3 Suspension à la barre

- faire de l'escalade, grimper au câble ou aux arbres
- écraser une balle de caoutchouc avec la main droite puis la gauche
- ramper, pagayer, ou pelleter de la neige

### 4 Course-Navette

- participer à des jeux exigeant des changements de direction i.e. ballon-allemand, course slalom, relais en équipe
- des jeux tels le badminton, le handball, le drapeau

### 5 Saut en longueur sans élan

- pratiquer des jeux à base de sauts i.e. saut à la corde, ballon-volant, saut en longueur, ballon-panier
- sauter en longueur et en hauteur sur un seul pied
- monter et descendre un banc et les escaliers

### 6 Course de 300 verges

- pratiquer des activités tels le soccer, le hockey
- canoier, ramer, la course cross-country, le ski, la marche, la natation
- jogging et marathons



La seule manière d'atteindre et de conserver un haut niveau d'efficacité physique est la pratique régulière et intensive d'activité physique. Les exercices du Prix de l'efficacité physique vous permettent de le faire.

Fixez-vous un but et faites chacun des exercices (par vous-même ou avec l'aide de votre instructeur). Inscrivez vos résultats dans votre "fiche de progrès personnel". Mesurez votre performance aussi souvent que possible et inscrivez vos meilleurs résultats sur la fiche. Lorsque le but visé est atteint, allez de l'avant.

Vous réussirez plus facilement lors du test final si vous avez de l'aide lors des pratiques. Demandez à quelqu'un de votre famille ou à un ami de vous assister, lors des exercices. Comparez vos résultats avec les siens, ce sera une émulation dans votre "travail".

Une autre manière d'améliorer votre efficacité physique est de prendre part aux sports que vous aimez: jouer dans une équipe, pratiquer avec vos amis ou participer à des activités individuelles. Avec votre famille faites des excursions, de la natation, des randonnées à bicyclette et du camping.

Vous bénéficierez ainsi d'une meilleure santé et goûterez la joie de vivre.

# 4

## Course-navette

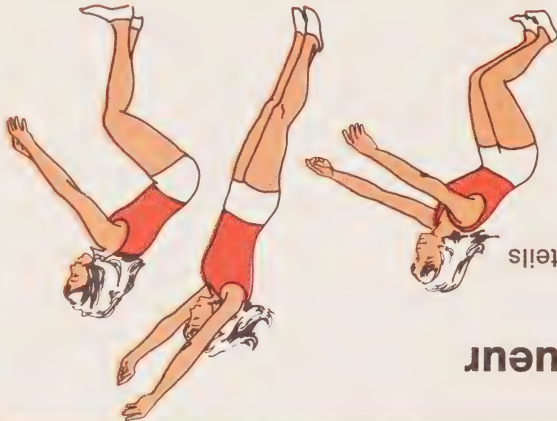
Mesurez une distance de 30 verges et délimitez-la par une ligne ou un piquet. Déposez deux petits objets derrière la ligne opposée à la ligne de départ. Prenez la position de départ étendue front contre terre. Au signal courez jusqu'à la ligne opposée et ramassez un objet. Revenez à la ligne de départ et puis déposez-le derrière cette ligne, retournez prendre le deuxième objet et revenez aussi vite que possible sans déposer l'objet.



# 5

## Saut en longneur sans élan

Prenez position les orteils derrière la ligne de départ. Sautez le plus loin possible. Mesurez la distance de la ligne de départ à l'endroit où les talons ont touché le sol.



# 6

## Course de 300 verges

Position de départ: accroupie ou debout. On mesure le temps écoulé pour parcourir les 300 verges.

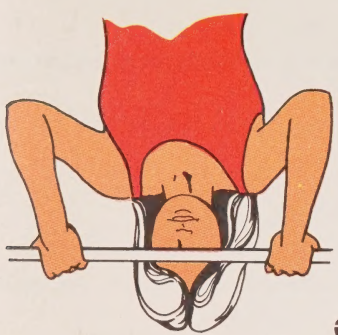




## 3

## Suspension à la barre

Saisissez la barre, les paumes tournées vers le visage. Prenez la position où les yeux sont à la hauteur de la barre. S'il le faut, pliez les genoux. Conservez cette position le plus longtemps possible. Cessez de mesurer le temps quand la tête descend sous la barre.



## 2

## Redressements assis

Couché sur le dos, doigts entrelacés derrière la nuque. Pliez les genoux. Le partenaire retient les jambes tel que démontré. Redressement et toucher des deux coudes aux genoux. On compte le nombre de redressements exécutés en 60 secondes.



## 1

## Course de 50 verges

Position de départ: accroupie ou debout. On mesure le temps écoulé pour parcourir les 50 verges.



LES ECUSSENS  
SÉRONT  
DÉCERNÉS  
D'APRÈS LE  
MÉRITE DE  
CHACUN



## PRIX D'EXCELLENCE

niveau 3 ou plus haut  
dans toutes les épreuves

## OR

niveau 3 ou plus haut  
dans 4 épreuves

## ARGENT

niveau 2 ou plus haut  
dans 4 épreuves

## BRONZE

niveau 1 ou plus haut  
dans 4 épreuves



l'adresse ce message

## à la jeunesse canadienne.

On a beaucoup discuté au sujet de l'"efficacité physique" des jeunes Canadiens. On a même dit qu'ils étaient au-dessous de la moyenne. Le Prix canadien de l'efficacité physique est pour vous l'occasion de prouver le contraire.

Ce programme permet à tous les jeunes de 7 à 17 ans de se mesurer à leurs amis et ce qui est encore plus important, de s'auto-évaluer.

Six tests simples à exécuter et faciles à pratiquer chez-soi sont suggérés comme entraînement. Des écussons sont décernés à ceux qui ont atteint un certain degré de performance. Vous pouvez les obtenir en passant les tests à l'école ou à la commission locale des loisirs.

La pratique régulière permet d'obtenir un écusson, symbole de la réussite dont vous pouvez être fier, mais la véritable réussite c'est que vous soyez en grande forme.

John Munro  
ministre

Santé et Bien-être social, Canada

Health  
and Welfare  
Canada

Santé et  
Bien-être social  
Canada



Entraînement  
à la maison

# Le Prix canadien de l'efficienne de l'athlète physique



---

---

Nom